

# deep

## 復習用リンク

deep改を実習する前に復習用にdeepのコンテンツリンクをまとめました

## 本編PDF + ガイダンス音声

本編

<http://03auto.biz/clk/archives/cicxfl.html>

パスワード

deep01

## WEB講座 1 回目

こんにちはリアルです。

第一回目のWEB講座を開始します。

今回のテーマは全体像とベクトルです。

全体像というのは、今回のdeepはどこに位置していて、全体的に瞑想が深くなっていくにはどのような要素があるかという話です。

次にベクトルの話ですが、本編でも解説したように、ある意味、今回の講座はこれがキモの部分になります。

この部分が理解・実践されるようになると、瞑想時以外の日常生活でもベクトルを手放していけるようになるので、様々な問題から解放されていきます。

そういった、本編のPDF以外の情報も含んでいますので、楽しみにして下さい。

URL

<http://03auto.biz/clk/archives/itmkkqu.html>

パスワード

zentai

## WEB講座 2 回目

こんにちはリアルです。

deepの講座第2回目に入ります。

第2回目のテーマは・・・

『瞑想のコツと音声ガイダンスバージョン2』

になります。

多くの方は上達するには強い意志やパワーが必要だと考えています。

もちろん、そういう面もあるのですが、瞑想や意識の世界ではいかに・・・

- ・微細な感覚
- ・微細な動き
- ・それに対する微細な注意力

を向けられるかという側面が多くあります。

第2回目

<http://03auto.biz/clk/archives/nyflwm.html>

パスワード

tekubi

## WEB講座 3回目

今回は質疑応答集です。

質疑応答しながら、瞑想技法なども詳しく解説しているケースもあります。

サイトの方でも説明しますが、公開する事へのメリットとデメリットが混在しますので、もしかしたら感触によっては公開をストップ、もしくはかなりの部分を編集して非公開にするかもしれません。

ですから、なるべく早めに目を通しておいてください。

第3回 講座

<http://03auto.biz/clk/archives/snysnj.html>

パスワード  
situgi

## WEB講座4回目

ここまでの講座でモード4の状態、つまり形だけの瞑想でなく、ある意味本当に瞑想する準備が整ったというか、深い瞑想の入り口を覗いた人もいるでしょう。

また、どうしても寝てしまったり、いまひとつな感じの方もいると思います。

そこで今回のテーマとしては、瞑想にある程度入れるようになった人も、いまひとつだと感じている人も改善すれば更に良くなる方法をシェアしていきます。

今回の方法をマスターしていくと・・・

- ・心身が軽くなり
- ・疲れにくくなり
- ・健康になり
- ・瞑想にも深く入れるようになる

というような内容です。

その内容とは体のコンディション作りです。

第4回目

<http://03auto.biz/clk/archives/tuiuooy.html>

パスワード

deppad